



Hoge Veld

FIT & FUN

PROGRAMMA ONTMOETINGSCENTRUM

2023 | UITGAVE 1

PROGRAMMA | ONTMOETINGSCENTRUM

Lekker bewegen, uw geheugen actief houden of een training gericht op uw zelfredzaamheid. Gecombineerd met bijvoorbeeld muziekactiviteiten, schilderen of activiteiten om anderen te ontmoeten. Het is een greep uit ons programma 'FIT & FUN' in het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld voor mensen die zelfstandig in de wijk wonen en voor mensen met beginnende geheugenproblemen en mantelzorgers.

Op de begane grond van WZH Hoge Veld vindt u ons Ontmoetingscentrum. Het is dé plek in de wijk waar u elkaar ontmoet en meedoet! Samen organiseren we activiteiten om actief en fit te blijven. Dankzij de subsidie van de gemeente Den Haag kunnen wij u in 2023 een mooi programma aanbieden.

Meedoen!

We besteden binnen het dagbestedingsprogramma 'FIT & FUN' veel aandacht aan een gezonde leefstijl en het behouden van vaardigheden. U wordt van harte uitgenodigd om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt gaan we met u in gesprek en stellen samen een persoonlijk programma op basis van uw wensen en ondersteuningsvraag op. Heeft u vragen over voorzieningen waar u een WMO-indicatie voor nodig heeft? Wij adviseren u graag.

We hebben ons programma ingedeeld in twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, geheugen- en zelfredzaamheidstraining;
- FUN: activiteiten gericht op ontspanning en ontmoeting, (re)creativiteit, muziek, het versterken van sociale contacten en het eigen netwerk.

Verderop in deze brochure vindt u het wekelijkse 'FIT & FUN' programmaoverzicht.

Dagelijks open

Het Ontmoetingscentrum is dagelijks geopend. De vaste activiteiten vinden met name op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 – 16.00 uur plaats. Houd voor het laatste nieuws en eventuele wijzigingen het bord bij het Servicepunt en de posters in de gaten.

Ook voor mantelzorgers

Bent u mantelzorger en op zoek naar antwoorden of persoonlijke ondersteuning? Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies en informatie. Ook bent u van harte welkom bij de bijeenkomsten van het Alzheimer Café Rijswijk. Maandelijks geeft een deskundige binnen een bepaald thema uitleg en beantwoordt vragen. Verderop in deze brochure vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers.

Vervoer

Heeft u vragen over de mogelijkheden van individueel of groepsvervoer in de wijk, stad of regio? Wilt u weten of u in aanmerking komt voor een vervoersvoorziening van de gemeente? Wij kunnen u van alle informatie en voorwaarden voorzien om vervoer aan te vragen.

Maaltijden

Dagelijks kan er tegen betaling een broodmaaltijd gegeten worden in het sfeervolle Ontmoetingscentrum. In de koffiecorner kunt u gratis gebruik maken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep. Betalen kunt u uitsluitend met de pin.

Kosten

Deelname aan activiteiten in het Ontmoetingscentrum is gratis. Voor speciale evenementen, grote activiteiten en de maaltijden wordt een financiële bijdrage gevraagd. Verder berekenen we voor sommige activiteiten materiaalkosten. Dit kunt u verrekenen tijdens de activiteit. De kosten staan vermeld bij de desbetreffende activiteit of op de publicatieborden.

Evenementen & faciliteiten

Naast ons weekprogramma kunt u ook deelnemen aan verschillende evenementen. U kunt hierbij denken aan optredens. Verder heeft u bij WZH Hoge Veld verschillende faciliteiten waar u gebruik van kunt maken, zoals de kapper. Voor meer informatie kunt u bij het Servicepunt terecht.

Vrijwilligers

WZH Hoge Veld is blij met de inzet van vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten in het Ontmoetingscentrum. Vrijwilligers ontvangen persoonlijke begeleiding en nemen deel aan diverse workshops.

Heeft u belangstelling voor vrijwilligerswerk? U bent van harte welkom! De medewerker van het Servicepunt helpt u graag verder.

Contact en informatie

Wilt u meer informatie over het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld? Heeft u vragen over het aanvragen van zorg of indicaties? Onze coördinator van het Ontmoetingscentrum, zorgmedewerkers, behandelaren, medewerkers Eten & Drinken, zorgregisseur, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar.

In WZH Hoge Veld kunt u prettig en comfortabel wonen met extra voorzieningen. Ook biedt WZH thuiszorg. Wilt u hier informatie over? Neem dan gerust contact op met onze klantenservice: 070-7561600 of vul het contactformulier via de website www.wzh.nl in.

WZH Hoge Veld

Laan van Wateringse Veld 222

2548 CG Den Haag

Telefoon: 070 756 28 00

E-mail: hogeveld@wzh.nl

PROGRAMMA- OVERZICHT

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

Koffie ochtend

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Samen met buurtgenoten, onder het genot van een kopje koffie, het nieuws of de dingen die u bezighouden bespreken.

Bewegen op of om de stoel

10.00 - 11.00 uur

Binnenhof

De spieren soepel houden door actief te zijn met verschillende bewegingsmaterialen, bijvoorbeeld een bal. Tijdens de gym zit u op de stoel, maar wie nog de mogelijkheid heeft om de oefeningen stand of achter de stoel te doen, wordt daartoe van harte uitgenodigd.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Koffie ochtend

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Samen met buurtgenoten, onder het genot van een kopje koffie, het nieuws of de dingen die u bezighouden bespreken

Stoelyoga

12.30 – 13.30 uur

Binnenhof

Stoelyoga is een rustige en laagdrempelige vorm van yoga welke zittend op of staand naast de stoel wordt beoefend. Kosten: 12,50 euro per maand. De eerste keer kunt u gratis meedoen om te kijken of het iets voor u is.

10 voor Taal

13.30 - 15.00 uur

Ontmoetingscentrum

Houdt u van taal? En van taalspelletjes? Dan is de activiteit 'Tien voor taal' echt iets voor u! In een gezellige sfeer lossen we met elkaar raadsels op, hebben we het over spreekwoorden en gezegden en buigen we ons over woordpuzzels.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Schilderen

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Bij deze activiteit gaat u een schilderij maken. De beginselen van het schilderen worden bijgebracht. We proberen allerlei schildertechnieken en samen gaan we op zoek naar wat u mooi en prettig vindt. Uiteraard ondersteunen we u waar nodig. De materiaalkosten brengen wij in rekening.

Bewegen op of om de stoel

14.00 - 15.00 uur

Binnenhof

De spieren soepel houden door actief te zijn met verschillende bewegingsmaterialen, bijvoorbeeld een bal. Tijdens de gym zit u op de stoel, maar wie nog de mogelijkheid heeft om de oefeningen staand of achter de stoel te doen, wordt daartoe van harte uitgenodigd.

Sjoelen

14.00 – 15.30 uur

Ontmoetingscentrum

Speelt u ook een gezellig potje oud-Hollands sjoelen mee?

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Breien en haken

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Onder het genot van een kopje koffie gezellig breien of haken. U mag ook uw eigen spullen meenemen. Wij breien op dit momenteel voor het goede doel, Wool for Warmth.

Bakken

14.00 – 15.30 uur

Ontmoetingscentrum

Gezamenlijk maken we de lekkerste en waar mogelijk de gezondste bakcreaties. Smult u met ons mee? Bijdrage om mee te doen: 2,00 euro. Aanmelden van te voren is verplicht.



Maandelijks | ACTIVITEITEN

Creatieve workshop

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marion Verbaan. Zij is te bereiken via telefoonnummer: 070 756 2806 en via e-mail mverbaan@wzh.nl

Soepochtend

Elke 1^e dinsdag van de maand maken we met elkaar een verse pan soep. Daarna eten we deze met de aanwezige in het Ontmoetingscentrum op.

Bingo

1 keer in de maand op dinsdag spelen we vijf rondes bingo. Een boekje kost € 5,-. Ook is er een loterij (€ 1,- per lot). Houd de aparte flyer voor de data in de gaten.

Repareercafe

1 keer per 2 maanden komen handige vrijwilligers langs die u kunnen helpen bij het repareren van kapotte apparaten. Houd de aparte flyer voor de data in de gaten.

Culinaire Avond

Elke 2^e dinsdag van de maand is er culinaire avond. Tijdens deze avond wordt er een 3 gangen-menu geserveerd. Houd de aparte flyer hiervoor in de gaten.

VRAGEN OF REACTIES?

Met vragen of reacties kunt u altijd terecht bij Marion Verbaan. Zij is te bereiken via telefoonnummer: 070 756 2806 en via e-mail mverbaan@wzh.nl.

Vrijdag

**PROGRAMMA VOOR
MANTELZORGERS**

PROGRAMMA | VOOR MANTELZORGERS

Het zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met geheugenproblemen of dementie vraagt veel van mantelzorgers. Om u als mantelzorgers ondersteuning te bieden, persoonlijke vragen te beantwoorden en te begeleiden in het zorgen voor uw naaste kunt u in het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld terecht! Wij helpen u graag verder.

INDIVIDUEEL ADVIES & INFORMATIE

Ook kunt u voor informatie en advies terecht bij de zorgregisseur. U kunt zowel bij u thuis als in WZH Hoge Veld een afspraak met de zorgregisseur maken. U kunt contact opnemen via het Servicepunt.

Contactgegevens:

Pallavi Moelchand

pmoelchand@wzh.nl



GESPREGSGROEPEN

Als mantelzorger is het soms prettig om ervaringen met andere mantelzorgers te delen. Daarnaast is het goed om te (her)ontdekken waarom je nu eigenlijk de mantelzorg op je hebt genomen. Hoe stel ik mijn grenzen daarin? Hoe ga ik om met de achteruitgang van mijn naaste? Thema's zoals drijfveren, zingeving, balans in geven en ontvangen, grenzen stellen en omgaan met veranderingen van uw naaste kunnen een rol gaan spelen. In oktober 2023 start de nieuwe reeks bijeenkomsten. Wilt u hier meer informatie over kunt u contact opnemen met Marion Verbaan van het Ontmoetingscentrum.

ALZHEIMER CAFE RIJSWIJK

Het Alzheimer Café is een lokaal trefpunt voor mensen met dementie, familie, naasten, hulpverleners, studenten en andere betrokkenen of geïnteresseerden. De bijeenkomsten starten vanaf 19.00 uur met een inloop en onder leiding van een gastheer/-vrouw wordt een inleiding door een deskundige verzorgd, worden ervaringsdeskundigen geïnterviewd en kunnen bezoekers ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen. U bent welkom om aan te sluiten.

Locatie: Alzheimer Haaglanden, Wijkcentrum Stervoorde
Dr. H.J. v. Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk

Data: Iedere laatste dinsdag van de maand (met uitzondering van de maanden juli, augustus en december).

Contact: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
070-7579200

OVERIGE INFORMATIE

DIENSTEN | DIENSTEN

Als deelnemer van het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld kunt u gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum, zoals de kapsalon. Wij kunnen u ook in contact brengen met de wijkverpleegkundige van het thuiszorgteam Zorg in de Buurt of met de zorgregisseur. Mocht u hier vragen over hebben of een afspraak willen inplannen, dan helpen de medewerkers van het Servicepunt van WZH Hoge Veld u graag.



Cafégedeelte Ontmoetingscentrum

Iedere dag

9.00 – 19.00 uur

In het cafégedeelte van het Ontmoetingscentrum kunt u terecht voor soep, brood en snacks tot 17.00 uur. U kunt uitsluitend betalen met de pin.

Kapsalon

Woensdag 9.00 – 16.00 uur

Vrijdag 9.00 – 16.00 uur

Begane grond

U kunt bij WZH Hoge Veld naar de kapper. Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de kapsalon via telefoonnummer 06 - 24618376.

Ouderenconsulent

Op afspraak

Ontmoetingscentrum

Heeft u vragen en weet u niet goed wat te doen? Dan kunt u terecht bij de ouderenconsulent van Wijkz. Contactgegevens kunt u opvragen bij Marion Verbaan van het Ontmoetingscentrum.

Website: www.wzh.nl/OntmoetingscentrumWZHogeveld

Volg WZH ook via:

